



HVA ER DE 3 PRINSIPPER?

HVORFOR LÆRE OM DEM?

3P INSTITUTTET

www.3pinstituttet.no



Hva og hvorfor?

Det er praktiske grunner for å lære om og å få en forståelse av Prinsippene bak menneskesinnet. Relevansen og hva poenget er med Prinsippene, er at de gir oss en mulighet til å forstå hvilken rolle sinnet vårt spiller inn i vår hverdag. Om du kan forstå hva sinnet ditt gjør, har dette konsekvenser for ditt liv. De oppklarer misforståelser om hvor våre opplevelser og følelser kommer fra. Lag av bekymring og stress forsvinner når vi ser hvordan de er fundamentet for hvordan opplevelser skapes internt i oss, istedenfor at våre opplevelser dikteres av våre omgivelser. Når vi forstår hvordan Prinsippene fungerer i oss, får vi en større klarhet og psykisk trygghet i livet.

Å forstå hvilken rolle sinnet ditt har i forhold til hvordan du ser livet og din evne til å håndtere hva livet har å tilby deg. Peger Prinsippene mot at sinnet vårt har en større rolle i hvordan vi kan håndtere livet og hvordan vi opplever livet generelt.

Når mennesker ikke har en forståelse for hvordan deres sinn spiller en rolle i livet. Overser de et stort potensial for endring, forbedring, se livet med mer klarhet og håndtere livet på en mer enklere måte.

Metafor for å overse potensialet

Om du har en smart telefon og ikke vet at den kan sende e-mail, så vil du søke etter nettkafeer og steder hvor du kan sende e-mail fra. Uvitende om at du går med denne muligheten i lomma, gjennom din mobil.

Prinsippene er en beskrivelse av potensialet bak menneskesinnet, som vi

overser når vi ikke har en forståelse for deres rolle i hvordan vi ser livet. Med en forståelse for dette potensialet gjør livet vårt både bedre og enklere å navigere, samt å utnytte dette i vår hverdag.

Når vi ikke forstår rollen vårt sinn har i livet vårt, så har vi en tendens til å mistolke aspekter av vårt liv, som er unødvendig. Vi vill ha større utfordringer i å navigere livet vårt enn nødvendig.

Et av aspektene Prinsippene peker mot, er at dine følelser kommer fra deg. Følelser kommer fra vårt eget sinn. Dette er en av funksjonsevnen sinnet vårt gjør. Det skaper følelser. Og måten sinnet vårt skaper følelser på, er via Tanke.

Om du tar en nærmere titt, så vill du se at menneskers følelser følger tanke, tanke og følelser følger hånd i hånd. Så om noen har mye stressede tanker, så vil de føle seg stresset. Dette er en konsekvens av at sinnets funksjon er å skape følelser, gjennom hva vi kaller Prinsippet Tanke. Dette er ikke noe vi kan styre, da Prinsipper er som naturlover, de bare er. Men vi kan få en forståelse for dem, som gjør ting lettere for oss.

Når mennesker ikke forstår at sinnet deres skaper deres følelser, tror de at deres følelser kommer fra deres omgivelser, situasjoner, omstendigheter og andre mennesker. Så om de har mye å gjøre og føler seg stresset, så tror de at dette kommer fra arbeidsmengden. Eller om noen sier noe og de blir sinte, så tror de at følelsen av sinne kommer fra hva den andre personen sa. Dette er logisk, når vi ikke har en forståelse for hva sinnet vårt er i stand til. Ta for eksempel et parforhold hvor det er mye

ubehagelige følelser. Tror de at disse følelsene kommer fra den andre personen? Så fort du gjør denne antagelsen, skylder du på den andre personene og du føler at den andre personen må endre seg for at følelsen skal endre seg. Så din evne til å føle det annerledes er avhengig av dem. Om dette var sant, at dine følelser kom fra dem, ville dette være logisk å tenke i disse baner.

Hva Prinsippene peker mot, er at du opplever livet ditt gjennom sinnet ditt. Det kommer innenfra deg og du føler funksjonen av ditt eget sinn. Dette er viktig informasjon å vite om, for det har visse konsekvenser, for løsningen ligger i deg. Da mener jeg følelsen, ikke selve situasjonen du tror er kilden til dine følelser. Følelsen kan bli løst i deg, faktisk så er det den eneste plassen den kan bli løst. Så fort du tror at følelsen kommer fra den andre personen og prøver å løse det ut fra dette, så prøver du å løse det på en måte som ikke er mulig å løse det på.

Så om det er sant at følelser kommer fra deg og at det kan være vanskelig å se at det er dette som skjer, så er det utrolig praktisk å lære om Prinsippene og rollen sinnet ditt har i ditt daglige liv. Så om sinnet vårt gjør ting vi ikke setter pris på og ikke er klar over at det er sinnet vårt som gjør dette. Å ha en bedre forståelse for sinnets evne, gjør oss til mindre offer for vårt eget sinn.

Summert opp: Prinsippene lar oss se potensialet til sinnet vårt, slik at vi ikke overser dens rolle i hvordan vi ser livet. De tillater oss å se hva sinnet vårt gjør med oss, så vi ikke er et uant offer for dens funksjonsevne. Dette åpner opp for

hvordan vi går frem i å løse problemer, utfordringer og forståelse for hvordan vi går rundt og føler oss i livet.

Det er utrolig praktisk å forstå hva sinnet vårt er i stand til. Og mekanismene bak, som gjør det i stand til å gjøre dette. Og ikke minst vår egen rolle i det. Dette gjør at vi er mindre et offer for våre omgivelser og funksjonen sinnet vårt spiller en rolle i livet vårt. Vi får en større forståelse for sinnets funksjon og kan dermed justere i henhold til dette i dagliglivet vårt. En forståelse for sinnets funksjon, gir oss en rekke nye muligheter i hvordan vi håndterer livet vårt. Vi får nye muligheter til å håndtere våre egne opp og nedturer og å ha en større klarhet i livet.

Oversikt over Prinsippene og hva de peker mot

Prinsippene åpner opp for ny forståelse istedenfor å skulle prøve å løse noe. Prinsippene er kun en guide til hva de peker mot og din evne til å forstå hva de betyr utover hva ordene.

Prinsippene peker mot fundamentale aspekter av sinnet, slik at vi kan forstå menneskesinnets rolle og dens natur.

Mind/Livskraft peker mot

Potensialet og evnen til menneskesinnet er koblet til en intelligens/livskraft – kilden til funksjoner av å huske, prosessere informasjon, å kunne ha tanker. Det finnes en underliggende intelligens bak menneskesinnet. Et underliggende potensial, som er universelt til det å være et menneske. På samme måte som det er et universelt potensial bak vår biologi. Så er Livskraft

potensialet bak menneskesinnet og hvor vår evne til å tenke kommer fra. Dette er fundamentet, kilden og den rå naturen bak menneskesinnet.

Dette er universelt for alle mennesker. Biologisk sett forstår vi dette veldig godt. For om du kutter deg, så har ikke kroppens evne til å helbrede seg og å gro noe med din IQ å gjøre. Det finnes en universell intelligens bak menneskekroppen uavhengig av hvem du er. Og vi stoler på denne intelligensen. Vi belager oss på den, så vi bekymrer oss ikke over at den ikke skal fungere i oss. Det finnes utallige funksjoner i kroppen vi ikke tenker over, for det fungerer helt perfekt av seg selv.

Så Prinsippet Livskraft peker på at det eksisterer en intelligens bak menneskesinnet vi ikke kan gjøre. Denne intelligensen kommer tydelig frem når noen prøver å huske navnet til noen, men ikke kommer på det. I det de slutter å prøve, så kommer det av seg selv. Gode ideer kommer ut av det blå, når vi ikke prøver å skape ideer. Med andre ord, når vi ikke prøver så hardt. Så kommer denne intelligensen frem og vi har en større frihet i sinnet. Vi fylles med en større intelligens enn våre personlige tanker.

Tanke peker mot

Tanke skaper våre nåværende inntrykk av fortiden (gjennom minner), av nåtiden (via holdninger, oppfatninger, følelser, stemninger, ideer, meninger) og fremtiden (ved å forestille seg, bekymre seg, planlegge). Tanke tillater oss å konstruere en opplevelse av vår realitet gjennom vårt sinn.

Bevissthet peker mot

At vi er bevisste at vi har en opplevelse. Vi ser, hører, smaker og føler at vi har en opplevelse vi kaller livet. Med andre ord, så lever vi i en tankegenerert opplevelse av livet, som kommer til live gjennom disse 3 prinsippene. Det virker som våre sanser opplever en realitet som er utenfor oss, men våre sanser blir informert av tanke i øyeblikket.

Sinnet vårt konstruerer en realitet som går gjennom sansene våre slik at vi kan ha en opplevelse som er virkelig for oss. Vår bevissthet fylles med tanker som bringes til live og som vi kaller vår realitet.

Realiteten du opplever er tankeskapt og dette betyr at det er ikke så virkelig som du tror det er. For med nye tanker, så skapes en ny opplevelse.

Følelse forteller om dine tanker ikke om dine omgivelser eller andre personer. Med større klarhet opplever vi i større grad potensialet bak sinnet. Følelsen av dette er velbehag, enkelhet, null anstrengelser, kjærlighet, indre ro og fred i sinnet. Komfortabel i ditt eget skinn. Med et klart sinn har mennesker en naturlig selvtillit og robusthet. Klarhet i sinnet bringer disse naturlige kvalitetene til oss uten anstrengelser.

Ubegrenset opplevelse av helt samme situasjon

Vi er utrolig ressursfulle når vi er i en god følelse. Vi er løsningsorienterte og har perspektiv. Med anspenhet og stress blir vi mindre ressursfulle og ser ikke skogen for bare trær. Så om vi er bekymret for å komme opp med en løsning, så har vi

større vanskeligheter med å se nye løsninger pga. hvordan sinnet vårt fungerer. Så dine følelser forteller deg om din klarhet i øyeblikket. Om du er i tankestøy (personlige tanker) eller åpenhet til intelligensen bak sinnet.

På grunn av intelligensen bak menneskesinnet. Når vi får klarhet, blir vi servert nye tanker. Med andre ord så justeres sinnet vårt seg automatisk og vi får nye opplevelser. På samme måte som når du får et sår, så helbreder dette seg selv uten at du behøver å blande deg inn. For intelligensen bak vår biologi står for dette. Sinnet vårt håndter tankestøyet for oss, om vi lar det få gjøre jobben sin.

Vi alle har opplevd å si eller gjøre noe ut fra et rotete sinn, for så senere si; hva var det jeg tenkte? Hvorfor gjordet jeg dette eller hvorfor ble jeg så sint? Men med en viten om at sinnet vil klarne av seg selv og med et klart sinn har du tilgang til nye tanker. Og at din realitet vil endre seg rett foran øynene dine uten at du behøver å gjøre noe. Dette har enorm stor påvirkning på livet vårt å ha en forståelse for.

Så med andre ord så peker Prinsippene på at vi kan ha en helt ny opplevelse av samme situasjon ved å ha tilgang til nye tanker. Og vi har tilgang til kvaliteter som naturlig velbehag, selvtillit, ro, ideer, kreativitet, glede, kjærlighet, forståelse etc. uten at situasjonen har endret seg. Forståelsen klarner sinnet vårt og disse er kvaliteter av et klart sinn.

Under overflaten av et rotete sinn finner vi et klart sinn med alle disse kvalitetene. Så med forståelse av Prinsippene kan vi dra nytte mer av intelligensen bak menneskesinnet. Så når vi ser at stress

ikke har en link til hva vi står ovenfor, men en direkte link til vår klarhet i øyeblikket, så slutter stress å være et problem og man lar sinnet få justere seg og man kan dra nytte av intelligensen til å prestere mer effektivt, bedre og med nye ideer. Det blir enklere å løse problemer. Og vi blir mindre reaktive til andre mennesker.

Vår realitet endres i takt med våre følelser

Ditt sinn dikterer hvor mye intelligens du har tilgjengelig i hevert øyeblikk og dette har en direkte link til hvordan du føler deg. Og realiteten du har rett foran øynene dine endres i takt med dine følelser. Når tanke endres, endres din realitet. Og tanke endres av seg selv, da det er dens natur.

Når vi forstår at tanker ikke er sanne, så tar vi de ikke så seriøse og lar de få gå raskere. Og resultatet av dette, er at du justeres tilbake til å dra mer fra intelligensen bak menneskesinnet. Det er ikke så lett å se at det finnes et potensial bak tanke som tillater deg til å ha ubegrenset opplevelser av samme situasjon. Og at indre ro, fred i sjela og å være ressursfull, er uavhengig av dine omgivelser. Men det eneste du behøver å se, er rollen sinnet ditt spiller inn i dine opplevelser av livet.

For de som lurer på hvordan kan jeg endre tankene min til mer positive, er hvor forståelsen av Prinsippene kommer inn og er hjelpelige. For når vi ikke forstår at hva vi føler ikke kommer fra våre omgivelser, ønsker vi å gjøre noe med dem. Vi er blinde for sinnets evne til å skape opplevelser og dens potensiale for nye tanker. Vi tror da at det er noe

mer enn tanke i øyeblikket, noe mer solid en tanke. Menneskers opplevelser av livet kommer fra potensialet til sinnets evne til å skape opplevelser og det er et uendelig potensial tilgjengelige for oss pga. av intelligensen bak sinnet.

Relevansen i å lære om og å få en forståelse for Prinsippene, er hvor mye frihet du har til å ha forskjellige tanker og opplevelser av dine omgivelser. Når potensialet for nye tanker er mer synlig for oss, så gir det mindre mening å ta tankene våre så seriøst. Så forståelsen gir oss en større mulighet til å ha en større psykologisk frihet.

Hvor enkelt det er for oss å ha tilgang til et klart sinn og frihet i sinnet, er en direkte link til hvordan vi forstår hvordan sinnet vårt fungerer. Så jo mer du lærer om disse Prinsippene vil du oppdage at du har mer frihet til å ha et klart sinn og ikke være så på nåde av din egen tenkning.

Pga. sinnets natur, ser vi at tilgang til et klart sinn, velbehag og ro er der uavhengig av våre omgivelser, andre personer eller situasjon. Dette er tilgjengelig for oss pga. Prinsippenes natur, som er universelle og gjelder oss alle. Derfor er forståelsen for Prinsippene relevante for alle mennesker.

Om vi misforstår støyet i hodet vårt "jeg er sint pga. han" så er det lett å bli fastlåst i denne tanken, illusjonen i øyeblikket. Så fort du ser at tanke ikke er sann, men kun en illusjon skapt i øyeblikket. Justeres du og nye tanker kommer til overflaten, til å ha et sunnere perspektiv.

3P Instituttet leverer undervisning i denne Prinsippbaserte Modellen, først artikulert av Sydney Banks. Både for grupper og enkeltpersoner.

Vi tilbyr pakkeløsninger på 5 eller 10 timer. Intensiv over 3 dager. Kurs fra 1-3 dager.

Ta kontakt på marianne@3pinstituttet.no om du har spørsmål. Om du ønsker en gratis time, for å høre mer om hva vi tilbyr. Kan du booke det inne på vår hjemmeside www.3pinstituttet.no



Marianne Kronkvist
3P Mentor

Utdanning

2014/15 Sertifisert 3P Mentor – 3P Akademiet

2015 The three Principles School – Salt Spring Island

2015 Leadership with Insight Training – Insight Principals

2017 Pransky & Associates Professional Training

2017 Grounding=Impact – 3P Akademiet

2018 Never Broken, Nothing Lacking: Beyond Trauma and Resilience – 3 Principles Intervention, LLC